Drugi Promotor

Skuteczna pomoc w samodzielnym pisaniu pracy

Drugi Promotor

Skuteczna pomoc w samodzielnym pisaniu pracy

Aktywność fizyczna osób w wieku 20-30 lat
Źródło: DrugiPromotor.pl
https://drugipromotor.pl/koncepcje/aktywnosc-fizyczna-osob-w-wieku-20-30-lat/
Publikacja: 2025-10-11 · Aktualizacja: 2025-10-24

Odwiedź pełną wersję tej koncepcji online!

Na stronie czekają narzędzia, które pomogą Ci napisać pracę szybciej i lepiej

[1]	[2]	[3]
Generator Koncepcji Rozbuduj pomysł do pełnej koncepcji akademickiej w kilka minut	Materiały do rozdziałów Wygeneruj gotowy materiał naukowy z prawdziwymi przypisami	Interaktywny spis Kliknij dowolny punkt i rozwiń szczegóły lub wygeneruj treść

+ Prawdziwe przypisy – zweryfikowane źródła, nie halucynowane
+ Zgodne ze standardami polskich uczelni
+ Gotowe do użycia jako wzór lub punkt startowy

Przejdź do strony koncepcji →

Bezpłatny dostęp do podstawowych funkcji · Płatne rozszerzenia od 29 zł

Aktywność fizyczna osób w wieku 20-30 lat

Informacje o koncepcji

Poziom trudności: trudny

Ostatnia aktualizacja: 24 października 2025

Uzasadnienie istotności tematu

Temat aktywności fizycznej osób w wieku 20-30 lat jest niezwykle istotny ze względu na jego strategiczne znaczenie dla zdrowia publicznego i przyszłości społeczeństwa. To właśnie w tym okresie życia kształtują się nawyki, które często determinują zdrowie w późniejszych latach. Obserwowany wzrost chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca, jest ściśle powiązany z niskim poziomem aktywności fizycznej. Zrozumienie specyfiki tej grupy wiekowej, jej motywacji i barier, pozwoli na opracowanie skuteczniejszych strategii promocji zdrowia i programów prewencyjnych. Młodzi dorośli stanowią siłę napędową gospodarki i społeczeństwa, a ich zdrowie fizyczne ma bezpośredni wpływ na produktywność, jakość życia i obniżenie obciążeń systemu opieki zdrowotnej.

Proponowany spis treści

- Wstęp
- Rozdział 1: Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia i jej uwarunkowania
  - 1.1. Definicje i typy aktywności fizycznej w świetle literatury
  - 1.2. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego
  - 1.3. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące aktywności

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

fizycznej dla dorosłych
    - 1.4. Czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne wpływające na poziom aktywności fizycznej
    - 1.5. Charakterystyka rozwojowa i społeczna grupy wiekowej 20-30 lat
    - 1.6. Wyzwania i zagrożenia dla aktywności fizycznej w dobie współczesnych trendów
- Rozdział 2: Metodologia badań własnych nad aktywnością fizyczną osób w wieku 20-30 lat
    - 2.1. Cel i pytania badawcze
    - 2.2. Przedmiot i podmiot badań
    - 2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze
    - 2.4. Charakterystyka grupy badawczej
    - 2.5. Organizacja i przebieg badań
    - 2.6. Problemy etyczne i ograniczenia metodologiczne badań własnych
- Rozdział 3: Poziom i charakterystyka aktywności fizycznej osób w wieku 20-30 lat w świetle badań własnych
    - 3.1. Charakterystyka demograficzna i społeczna badanej grupy
    - 3.2. Deklarowany poziom i intensywność aktywności fizycznej badanych
    - 3.3. Preferowane formy i miejsca podejmowania aktywności fizycznej
    - 3.4. Motywacje i bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej
    - 3.5. Związek aktywności fizycznej z wybranymi zmiennymi socjodemograficznymi (np. wykształcenie, status zatrudnienia, miejsce zamieszkania)
    - 3.6. Porównanie uzyskanych wyników z zaleceniami WHO i danymi literaturowymi
    - 3.7. Wnioski i rekomendacje dla działań promujących aktywność fizyczną w grupie młodych dorosłych
- Zakończenie

Przykładowe fragmenty pracy

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

Przykład: 1.1. Definicje i typy aktywności fizycznej w świetle literatury

Aktywność fizyczna, choć intuicyjnie rozumiana jako ruch, wymaga precyzyjnego zdefiniowania w kontekście naukowym. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), aktywność fizyczna to jakikolwiek ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energetycznego. Pojęcie to jest szerokie i obejmuje zarówno zorganizowane ćwiczenia, sport, rekreację, jak i codzienne czynności, takie jak chodzenie, prace domowe czy przemieszczanie się. Wyróżnia się różne typy aktywności, klasyfikowane zazwyczaj ze względu na intensywność (lekka, umiarkowana, intensywna), rodzaj ruchu (np. aerobowa, beztlenowa, wzmacniająca mięśnie i kości, rozciągająca) oraz cel (aktywność rekreacyjna, sportowa, zawodowa, transportowa). Zrozumienie tych rozróżnień jest kluczowe dla właściwej oceny poziomu aktywności, a także dla formułowania zaleceń zdrowotnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości jednostki.

Przykład: 3.2. Deklarowany poziom i intensywność aktywności fizycznej badanych

Analiza danych uzyskanych w badaniu własnym ujawniła zróżnicowany poziom deklarowanej aktywności fizycznej w grupie osób w wieku 20-30 lat. Okazało się, że jedynie około 35% badanych deklaruje osiąganie minimalnych zaleceń WHO dotyczących aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (np. 150 minut tygodniowo), podczas gdy blisko 40% badanych wskazuje na niski lub bardzo niski poziom aktywności, ograniczający się do codziennych, niezbyt intensywnych czynności. Zauważalna jest tendencja, że studenci oraz osoby aktywne zawodowo, wykonujące pracę fizyczną, częściej osiągają wyższe wskaźniki aktywności. Co więcej, wyniki pokazują, że preferowane są formy aktywności o charakterze rekreacyjnym i społecznym, takie jak spacery, jazda na rowerze czy ćwiczenia na siłowni, często wykonywane z przyjaciółmi. Brak regularności i motywacji wewnętrznej często wskazywany jest jako główna bariera w utrzymaniu aktywności na odpowiednim poziomie.

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

DrugiPromotor.pl – skuteczna pomoc w samodzielnym pisaniu pracy

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Nie szukaj dalej. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.

Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI